DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - MASCULINO

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

PASSADAS LIVRES +	4X30
FLEXÃO DE PERNAS NA BOLA	4X12
HACK C/ BARRA OU ELÁSTICO	4X12
AGACHAMENTO COM BOLA	5 X 12
AVANÇO COM BOLA	4X15
STIFF COM ELÁSTICO OU HALTERES	6X12
PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	6X20
PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 75º	6X15

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / COSTAS

PULL DOWN C/ ELÁSTICO	4X12
FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO + BARRA FIXA ABERTO PRONADA (SE NECESSÁRIO USE ELÁSTICO)	10X12
PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO SENTADO NO BANCO PEGADA NEUTRA	5X10
FLEXÕES DE BRAÇOS COM PÉS NO BANCO + PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO NO BANCO PEGADA NEUTRA	10X12
PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO NO BANCO PEGADA NEUTRA + REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50
PRANCHA ABDOMINAL	4X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

DIA 3

BRAÇOS/ OMBROS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO + DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	4X12
ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO + DESENVOLVIMENTO ARNOLD C/ ELÁSTICO	4X12
REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO	10X10
TRÍCEPS MERGULHO NO BANCO + TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO	8X12
TRÍCEPS COICE C/ ELÁSTICO	4X12
ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO + ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA NO ELÁSTICO	8X12
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50
PRANCHA ABDOMINAL	4X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

DESCANSO

DIA 5

REINICIA O CICLO